

筋肉・筋トレに関する本

書名	著者名	出版者	出版日付	請求記号
筋肉大図鑑 (Newton大図鑑シリーズ)	谷本道哉監修	ニュートンプレス	2022.2	030/22ニ
図解眠れなくなるほど面白いたんぱく質の話	藤田聡監修	日本文芸社	2019.11	081/23ネ
図解眠れなくなるほど面白い筋肉の話	坂詰真二 [著]	日本文芸社	2025.3	081/25ネ
筋肉はふしぎ：力を生み出すメカニズム (ブルーバックス:B-1427)	杉晴夫著	講談社	2003.12	491.169/07ス
筋肉料理人の安い!美味しい!鶏肉レシピ (e-mook)	藤吉和男著	宝島社	2013.8	596.33/14フ
最強に面白い筋肉の科学 (ニュートン超図解新書)	佐々木一茂監修	ニュートンプレス	2025.6	780.7/25サ
筋トレの効果を上げたい人が知っておきたい筋肥大のための「筋トレ」と「栄養」の	竹田大介著	ソシム	2023.2	780.7/25フ
ストレッチの基本：伸ばすのは進化!縮むのは老化! (実用No.1シリーズ)	主婦の友社編	主婦の友社	[2014.8]	781.4/14ス
TRF EZ DOダンストレッチDVDブック：燃焼系BODYは"伸ばして"作る!!	TRF著	講談社	2014.7	781.4/14テ

美容に関する本

書名	著者名	出版者	出版日付	請求記号
美人の歴史	ジョルジュ・ヴィガレロ [著]/後平湊子訳	藤原書店	2012.4	383.5/13ゴ
明治・大正・昭和の化粧文化：時代背景と化粧・美容の変遷	ポーラ文化研究所編集/鈴木正幸 [ほか] 執筆	ポーラ文化研究所	2016.7	383.5/18ポ
美人は「習慣」で作られる	ワタナベ薫著	幻冬舎	2014.7	595/16ワ
男のロジカル美容75：「見た目」に絶対的な差がつく	荒木尚子著	主婦の友社	2023.1	595/22フ
GUNHEE TOKYOが教える、韓国スタイルメンズメイク&ヘア	GUNHEE著	徳間書店	2022.8	595/22ゴ
世界一簡単なメンズメイクの教科書：ナチュラルだけど、いつもよりカッコいい!	西日本ヘアメイクカレッジ編著/ZENON編著	幻冬舎	2022.3	595/22ニ
大人男子の「超」清潔感ハック	宮永えいと著	KADOKAWA	2020.12	595/22ミ
美容の科学：「美しさ」はどのようにつくられるか	尾池哲郎著	晶文社	2024.4	595/25オ
Happy make-up book：高橋里帆の大人のhappyメイク	高橋里帆著	講談社	2012.12	595.5/12タ
河北メイク論：Kawakita make up：Not sexy, but sensual	河北裕介著	ワニブックス	2015.9	595.5/15カ
神崎恵のPrivate beauty book	神崎恵著	大和書房	2015.8	595.5/15カ
メイクが喜びに変わる答え	内田裕士著	大和書房	2018.8	595.5/20ウ
大人の韓国女優メイク：読むだけで韓ドラヒロインに近づける	石川ユウキ著	主婦の友社	2021.12	595.5/22イ
いまのメイク、1ミリ変えるともっと輝く!：マスクをしても、素颜でも	片桐愛未著	青春出版社	2022.4	595.5/22カ
品よく可愛いが叶う大人のマスクメイクBOOK	ざわちん著	アスコム	2020.12	595.5/22サ
化粧劇場：わたしたちが本当に知りたいメイク術	イガリシノブ監修/劇団雌猫監修	池田書店	[2020.6]	595.5/23イ
だから私はメイクする：悪友たちの美意識調査	劇団雌猫著	柏書房	2018.11	595.5/23フ
美顔バランス診断×パーソナルカラー自分に似合うメイクがわかる	二神弓子, 河田三奈著	西東社	2019.5	595.5/23フ
美しくありたい。私たちの時代だから、	日本エステティック協会著	マガジンハウス	2019.3	673.96/19ニ
自信がつく美容、美容でつく自信	井手上漠著	扶桑社	2025.2	595/25イ